

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно-речевого развития воспитанников №27 «Теремок» поселка Комсомолец Кировского района Ставропольского края

**Перспективный план работы
по формированию у детей основ здорового образа жизни
в подготовительной группе «Звездочки»
на 2022-2023 учебный год.**

Воспитатель: Звягинцева Т.С.

Месяц	Тема. Цель: образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.	Совместная деятельность взрослого и детей с учётом интеграции образовательных областей.
Сентябрь	<p>«Я и моё тело» Дать представления об устройстве тела человека. Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.</p>	<p><i>Спортивный праздник «Спорт – залог здоровья»</i> <i>Д/игра «Кто что делает», «Умею- не умею»</i> <i>Дыхательное упражнение «Дровосек».</i> <i>Беседа «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.;</i> <i>«Здоровье в порядке- спасибо зарядке»</i> <i>Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа».</i> <i>Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника».</i> <i>Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л,Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе».</i> <i>Самостоятельная деятельность детей в центре «Здоровья» с нестандартным физкультурным оборудованием.</i></p>
Октябрь	<p>«Витамины и полезные продукты» Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p>	<p><i>День здоровья «Как играли наши дедушки и бабушки»</i> <i>Беседы: «шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Овощи и фрукты- полезная еда».</i> <i>Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?»</i> <i>Д/и «Где растёт каша?»</i> <i>Д/и «Во фруктовом царстве».</i> <i>Д/и «Чудо-дерево».</i> <i>Подвижные игры «Удочка», «Ловишка с мячом»</i> <i>Проблемная ситуация «Необычное угощение».</i> <i>Сюжетно-ролевая игра. «Обед в семье». Вариант: составление меню (каша, суп, салаты для витаминизации). «Магазин «Зубная клиника» (советы по уходу за полостью рта, лечение зубов молочной пищей).</i> <i>Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи», Н.Егоров «Огородный светофор», В.Осеева «Печень»</i> <i>Выставка-дегустация «Овощи на столе».</i></p>
Ноябрь	<p>«Режим дня» Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.</p>	<p><i>Спортивное мероприятие «Веселые старты»</i> <i>Беседы «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?»</i> <i>Ситуативное общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».</i> <i>Сюжетно-ролевая игра «Семья» - колыбельная для куклы-дочки.; «Детский сад» - режим дня (смена подвижных игр спокойной деятельностью).</i> <i>Дидактическая игра «Режим дня»</i> <i>Д/игра «Что перепутал художник?», «Части суток»</i> <i>Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу».</i></p>

Декабрь	<p>«Береги здоровье смолоду» Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью</p>	<p><i>День здоровья «Я мороза не боюсь»</i> <i>Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья», «Прогулка для здоровья»</i> <i>Сюжетно-ролевая игра «Фито-аптека»:</i> советы по лечению травами, разъяснение преимуществ фитотерапии перед медикаментозным лечением. <i>«Санаторный детский сад»:</i> включение ситуаций – закаливающие процедуры, одевание на прогулку. <i>Дидактические игры:</i> «Маленькая мама». «Зелёная аптека». «Когда это бывает?», «Разложи правильно» (виды спорта), «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное». <i>Художественная литература:</i> И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься», «Хилый в шубу, а здоровый на мороз»; С.Михалков «Мимоза», Я.Аким «Первый снег»</p>
Январь	<p>«Зимние забавы» Дать представление о том, что зима- замечательное время для укрепления здоровья</p>	<p><i>Викторина «Здоровое питание – это здорово»</i> <i>Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»).</i> <i>Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке».</i> <i>Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость».</i> <i>Игры на прогулке:</i> катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. «Гонки с шайбой», «Забей в ворота», игры-эстафеты. <i>Игра-драматизация по мотивам сказок «Мороз Иванович».</i> <i>Сюжетно-ролевая игра «Экскурсоводы»:</i> игры прошлого и настоящего; «Семья»: зимняя прогулка, игры, как закаливать дочку(сыночка) . <i>Дидактические игры «Когда это бывает?», «Следопыты», «Найдем краски для зимы»</i> <i>Разучивание пословиц, поговорок, стихов о зиме.</i> <i>Чтение художественной литературы:</i> Г.Скребицкий «Четыре художника», Одоевский «Мороз Иванович», И. Суриков «Вот моя деревня».</p>
Февраль	<p>«Спорт и здоровье» Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.</p>	<p><i>Спортивный праздник «Олимпийские надежды»</i> <i>Беседы:</i> «О, спорт- ты- мир!», «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», <i>Чтение:</i> В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца». <i>Пословицы, поговорки, загадки о спорте</i> <i>Этюды на расслабление мышц:</i> «Штанга», «Насос», «Винт», «Шалтай – Болтай» <i>Подвижные игры:</i> «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «»Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару» <i>Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке,</i></p>

		<p>кеглях</p> <p><i>Дидактические игры:</i> «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»</p> <p><i>Настольно-печатные игры:</i> «Сложи фигуру», «Шашки», «Шахматы»</p>
Март	<p>«Личная гигиена»</p> <p>Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.</p>	<p><i>Беседы</i> «Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу».</p> <p><i>Игровая ситуация</i> «В гости к тетушке Зубной щётке»</p> <p><i>Дидактические игры</i> «Где прячутся микробы?»</p> <p><i>Сюжетно-ролевые игры</i> «Поликлиника»: лаборатория, анализы; «Парикмахерская»: опрятность внешнего вида, косметолог, маникюрша.</p> <p><i>Чтение:</i> Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», Д.Родари «Люди из мыла», А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка».</p> <p><i>Загадывание загадок по теме.</i></p> <p><i>Рассматривание иллюстраций</i> «Как правильно чистить зубы»</p>
Апрель	<p>«В здоровом теле-здоровый дух» Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики</p>	<p><i>День здоровья «Спортивная весна»</i></p> <p><i>Беседа</i> «Правильная осанка». «Что такое плоскостопие?»</p> <p><i>Беседы:</i> «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Осанка- красота и здоровье»</p> <p><i>Дидактическая игра</i> «Будь стройным»</p> <p><i>Дидактическая игра</i> «Здоровые стопы».</p> <p><i>Дидактическая игра</i> «Подбери пару», «Собери предмет по частям», «Что сначала, что потом».</p> <p><i>Сюжетно-ролевая игра</i> «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника»</p>
Май	<p>«Как природа помогает нам здоровыми быть»</p> <p>Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды.</p> <p>Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы.</p>	<p><i>Дидактическая игра</i> «Лекарства под ногами».</p> <p><i>Дидактическая игра</i> «Что лишнее?»</p> <p><i>Игровая ситуация</i> «Если ты поранил ногу».</p> <p><i>Дидактическая игра</i> «Что лишнее», «Что где растёт», «Чьи детки?», «Почемучки», «Времена года», «Подскажи словечко».</p> <p><i>Рассматривание энциклопедии</i> «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения».</p> <p><i>Беседы</i> «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Отдыхаем у воды»,</p> <p><i>Сюжетно-ролевая игра</i> «Фитоаптека», «Поликлиника».</p>